



¡Comiendo rico y sano
nos sentimos bien
y con ganas de
divertirnos!



¡A DISFRUTAR LA COSECHA!

Las frutas y verduras de la huerta nos aportan vitaminas, fibras, minerales y algunas proteínas. Nos ayudan a crecer, a tener fuerzas y nos defienden de las enfermedades. Produciendo alimentos orgánicos en la casa, también ayudamos a mantener la salud del ambiente y proteger el clima. ¡Si planificamos bien nuestra huerta, podemos cosechar alimentos durante todo el año!

- ✓ Es preferible comer las frutas y verduras crudas o poco cocidas, así aprovechás mejor sus nutrientes.
- ✓ Lavá bien las frutas y verduras antes de consumirlas.
- ✓ ¡Comé todos los días verduras y frutas de distinto tipo y color!

¿Preparamos una rica ensalada?

Ingredientes:

- 1 planta de lechuga, picada fina.
- 4 remolachas crudas ralladas.
- 2 zanahorias crudas ralladas.
- 1 taza de arvejas o porotos cocidos.
- 1 pimiento morrón cortado en tiritas.
- 1 huevo duro.

En una fuente mezclamos todas las verduras y el huevo picado. Lo condimentamos a gusto, revolvemos bien, y... ¡listo!
Si lo acompañamos con una limonada vamos a poder absorber mejor el hierro de las hortalizas.



UNCUYO

SDI
SECRETARÍA DE
DESARROLLO INSTITUCIONAL10 AÑOS ICA
Instituto de Ciencias
AmbientalesPRO
HUERTAMinisterio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación